

Je garde un bon équilibre alimentaire pendant ma chimiothérapie en suivant des conseils logiques

Un traitement par chimiothérapie peut provoquer une perte d'appétit, une modification du goût, un amaigrissement ou, au contraire, un surpoids. Quelques conseils peuvent vous être utiles pour maintenir un bon équilibre alimentaire.

Je suis traité(e) par chimiothérapie, dois-je modifier mon alimentation?

Non, sauf si vous rencontrez des problèmes particuliers pour avaler ou pour manger.

Si c'est le cas, évitez certains aliments trop secs (le pain, les gâteaux secs, les parties sèches des viandes blanches), les aliments acides (les pamplemousses, les oranges, les tomates, les cornichons, les citrons), les aliments croquants (les céréales, les chips, les fruits et les légumes crus, le riz nature), les boissons alcoolisées (la bière, le vin). Evitez aussi de manger trop chaud, trop froid ou trop épicé.

Vous devez, au contraire, privilégier certains aliments faciles à avaler: la viande hachée ou cuite dans du bouillon, les pâtes et les purées de légumes ou de fruits, les plats peu épicés, les flans et les crèmes, les salades de fruits au sirop, les laitages, les jus de fruits non acides, les boissons tièdes, voire les limonades non pétillantes.

Il est essentiel de garder une alimentation variée et équilibrée dont vous avez envie. Les conseils d'un(e) nutritionniste ou d'une diététicienne peuvent vous aider.

Enfin, il est important d'adapter vos heures de repas en fonction de vos horaires de perfusion ou de prise de médicaments pour éviter d'arriver au repas sans appétit.

J'ai la bouche très sèche, que puis-je faire?

Si votre bouche est très sèche, une salive artificielle peut vous être prescrite.

Vous devez également boire beaucoup d'eau, par petites quantités, et vous rincer régulièrement la bouche, éventuellement avec une solution bicarbonatée que votre médecin peut vous prescrire.

Chose importante dans ce contexte, vous devez surveiller attentivement votre hygiène buccale, car le risque d'infection est important: pensez à vous laver les dents au minimum après chaque repas.

Je suis traité(e) par radiothérapie, dois-je modifier mon alimentation?

Les conseils sont les mêmes que pour une chimiothérapie.

J'ai moins d'appétit qu'avant, mon traitement en est-il la cause?

C'est très probable. Les traitements de chimiothérapie ou de radiothérapie peuvent modifier le goût, rendre insupportables certaines odeurs ou provoquer des problèmes de déglutition. Ce sont les effets secondaires classiques de ces traitements.

Ces modifications sont largement reconnues.

Vous devez donc adapter votre alimentation et privilégier, pendant la durée de votre traitement, les repas dépourvus d'odeurs trop fortes, les aliments peu épicés, peu gras ou peu sucrés.

Si vous avez des nausées, un traitement peut vous être prescrit.

J'ai perdu du poids, que puis-je faire?

Votre alimentation n'est peut-être pas bien adaptée à vos besoins. Ce phénomène peut résulter de deux situations: soit vous mangez moins qu'avant, soit votre corps a des besoins plus importants. Dans les deux cas, vous devez augmenter vos quantités de nourriture et manger plus riche.

N'hésitez pas à fractionner vos repas, surtout si vous êtes vite écoeuré(e).

Privilégiez les aliments riches. N'hésitez pas à ajouter dans une soupe, une purée ou une sauce, une généreuse cuillerée de crème fraîche ou même un yaourt.

Mettez du beurre et du fromage dans vos pâtes.

Si vous avez la bouche sèche, mangez des crèmes glacées que vous aurez préalablement laissé fondre un peu.

Enfin, n'oubliez pas de consommer à chaque repas des aliments riches en protéines, tels les produits laitiers, les oeufs, la viande, le poisson, ou encore les céréales...

Si l'alimentation habituelle ne suffit pas, il peut être utile de prendre des compléments alimentaires qu'on pourra vous prescrire. Il en existe de nombreuses sortes et sous différentes formes (jus de fruits, boissons lactées, crèmes, soupes, purées...). Si votre amaigrissement persiste malgré ces conseils, parlez-en.

J'ai pris du poids, dois-je faire un régime?

Non, il ne faut surtout pas se lancer dans un régime sans avoir abordé ce sujet lors d'une consultation.

La période du traitement de chimiothérapie entraîne fréquemment une prise de poids pour des raisons diverses, dont, par exemple, la modification de vos habitudes alimentaires et la diminution de votre activité physique. Elle est généralement transitoire.

Votre corps a des besoins particuliers durant votre rémission. Vous ne devez surtout pas le priver de certains aliments essentiels à sa lutte contre la maladie et à sa reconstruction.

Si cette prise de poids vous inquiète ou vous gêne, parlez-en à votre médecin. Il vous aidera à mettre en place un régime adapté à votre situation. Un(e) nutritionniste pourrait aussi vous épauler.

Pour diminuer mes nausées et mieux me nourrir

- * Je fractionne mes repas sur la journée.
- * Je consomme de petites quantités à chaque fois, je mange lentement.
- * Je préfère les aliments faciles à digérer.
- * J'évite les aliments dont l'odeur est trop forte (chou...).
- * J'évite les aliments trop secs, trop croquants, trop acides.
- * J'évite les aliments gras, préparés en friture ou épicés.
- * J'évite les boissons alcoolisées.
- * Je varie mon alimentation.
- * Je m'assieds, je prends le temps de manger et de déguster mes repas.

En conclusion, il n'y a pas de régime particulier, je mange ce dont j'ai envie quand j'en ai envie.

Nausées et vomissements, constipation et diarrhées doivent vous amener à demander conseil à votre médecin pour envisager avec lui un régime alimentaire adapté à votre traitement et à vos goûts. N'hésitez pas à rencontrer un(e) nutritionniste ou une diététicienne pour vous aider pendant cette période. Ces désagréments sont transitoires et dureront le temps de votre traitement.

Informations sur le document

Date de validation : **18/08/09**